



Ella Berthoud, Susan Elderkin

Curarsi con i libri. Rimedi letterari per ogni malanno

“Qualunque sia il vostro disturbo, la nostra ricetta è semplice: un romanzo (o due), da prendere a intervalli regolari”.

Un appassionante dizionario di romanzi e scrittori dalle singolari virtù terapeutiche, un sorprendente manuale di letteratura per chi ama scovare nuove opere e autori.

DISTURBI DELLA LETTURA: *Concentrarsi, incapacità*

CURA: *Disconnettersi*

Quando abbiamo a disposizione tanti modi per imbrogliare il cervello, dai costanti stimoli visivi di Internet all’assalto sonoro dei podcast, la tentazione tattile di un tablet, la dipendenza da social network – tutte cose che offrono gustosi bocconcini da inghiottire e da assaporare – concentrarsi su un libro vuol dire non essere al passo coi tempi. La cosa peggiore è che molti di noi sembrano incapaci, ormai, di concentrarsi su una cosa qualsiasi per un certo periodo di tempo. Siamo così abituati a saltare da un fiore dai colori vivaci a un altro, a passare oltre al minimo cenno di noia o di affaticamento mentale, che mettersi seduti con un libro in mano – che per di più può richiedere un certo tempo prima di offrire il suo prezioso nettare – è scomodo e difficile.

Non permettete che vostro cervello si nutra di frammenti. Scegliete un pomeriggio alla settimana per disconnettervi. Due ore come minimo, che potrete aumentare senza limiti. Spegnete il telefono, così come ogni possibile fonte di distrazione. Poi andate da qualche altra parte con un buon libro. Non importa dove, purché vi garantisca qualche ora per pensare senza essere interrotti. Lentamente, il vostro cervello tornerà ad apprezzare gli stimoli dal respiro più ampio, e voi ritroverete calma e continuità.

(p.156)

(Libera scelta e trascrizione a cura di Giovanni Corallo)